



わかる!

おなかの健康

排便回数	日に何回も排便		毎日1回は排便		数日に1回排便		
	下痢です!		健康です!		便秘です!		
形	水状	泥状	半練状	バナナ状	カチカチ	コロコロ	
硬さ	水分	90%以上	85%以上	80%以上	70%~80%	70%以下	65%以下
	状態	発熱・嘔吐・脱水症状があれば危険		柔らかから硬からスムーズに出る!		弛緩性便秘	痙攣性便秘
量	多量 → コレラ・赤痢などの細菌		バナナ 2~3本分 5センチ位		糸田くて少ない		
匂い	少量で何度も → 過敏性腸症候群		ほとんど包わない		臭い鼻(腸内腐敗)		
	西谷ばいばい → 腸内異常発酵 焦げ臭い → 消化不良 生臭い → 消化管からの出血		腸内腐敗		口臭(体臭)の原因!		
色	茶系	暴飲暴食	神経性下痢	明るい黄褐色		欧米型食生活	
					ストレス 老化です		